Как заставить ребенка съесть практически все

Информация об авторе
Источники

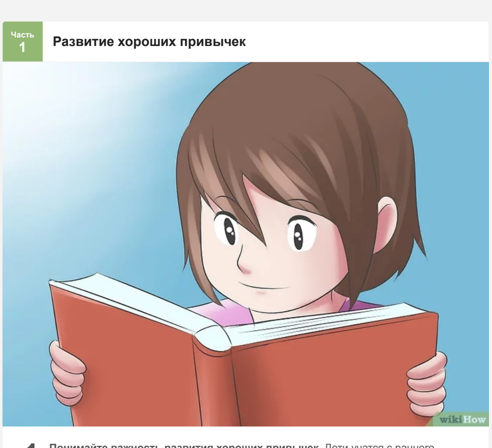
Загрузить PDF

В этой статье: Развитие хороших привычек | Веселиться во время приема пищи | Обеспечение правил во время приема пищи | Дополнительные статьи | Источники

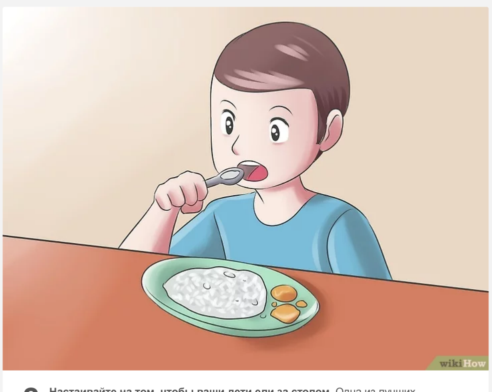
Хотя все родители хотят, чтобы их дети ели здоровую, разнообразную пищу, дело в том, что многие дети разборчивы, когда дело доходит до еды. Они склонны ныть, плакать или просто отказываться кушать, когда приготовленная еда им не нравится. Важно не поддаваться на такого рода поведение, если вы хотите, чтобы ваши дети ели и наслаждались широким выбором продуктов. Эта статья покажет вам, как заставить ваших детей есть практически все – просто прочитайте Шаг 1 ниже, чтобы начать.

РЕКЛАМА

Часть 1 Развитие хороших привычек



1 **Понимайте важность развития хороших привычек.** Дети учатся с раннего возраста и на них очень легко влиять путем постоянного использования и внедрения хороших привычек. Как только у ваших детей войдет в привычку быть любознательными и пробовать новые продукты, вы поймете, что гораздо легче расширить их кругозор и вкусовые рецепторы.



2 **Настаивайте на том, чтобы ваши дети ели за столом.** Одна из лучших привычек, которой можно научить ваших детей, заключается в том, что они всегда должны сидеть за столом во время еды. Не позволяйте им есть пищу перед телевизором или в одиночку в их комнатах.

- Пусть ваши дети знают, что если они хотят вообще поесть, они должны сидеть за столом. Скажите им, что они не могут вернуться к просмотру телевизора или пойти играть на улицу, пока они не съели всю еду, которая стоит перед ними.
- Если они отказываются от еды, оставьте их сидеть за столом на некоторое время, а затем отпустите их. Тем не менее, не предлагайте им перекусить или приготовить другой еды вместо этой. Они должны знать, что они будут голодать, если они не съедят пищу, которую вы поставили перед ними.

3 **Ешьте, не отвлекаясь.** Время приема пищи должно стать возможностью для семьи сидеть и разговаривать друг с другом. Не оставляйте телевизор или радио включенными в фоновом режиме, или не давайте вашему ребенку играть с мобильным телефоном или в видеоигры во время еды.

- Как только ваш ребенок примет тот факт, что никакие отвлекающие факторы не разрешены во время приема пищи, они будут более склонны прийти и сесть за стол и быстро съесть их тарелку еды.
- Избегая отвлекающих факторов за столом, также предоставляет вам хорошую возможность, чтобы пообщаться с вашим ребенком, задать ему вопросы о школе, о его друзьях и его жизни в целом.

4 **Вырабатывайте рутину.** Создание четкой рутины, когда дело доходит до еды и закусок, – хорошая идея, так как ваш ребенок будет знать, когда настает время приема еды и будет достаточно голоден, чтобы съесть все, когда придет назначенное время.

- Например, вы могли бы предложить вашему ребенку кушать три раза в день и плюс два перекуса. Помимо этих заранее обговоренных приемов пищи, не позволяйте ребенку ничего больше есть – давайте ему только попить.
- Это гарантирует, что ваш ребенок проголодается и будет готов кушать, когда придет время приема пищи, независимо от того, что вы приготовите.

5 **Добавляйте новые продукты наряду со старыми любимыми продуктами.** При внедрении новой пищи в рацион, подавайте ее вместе, по крайней мере, с одним из любимых блюд вашего ребенка. Например, попробуйте подать брокколи с картофельным пюре, или немного салата вместе с куском пиццы.

- Подача новой пищи вместе со старыми любимыми блюдами поможет вашему ребенку принять новые продукты и больше увлечет их сидеть за столом, в первую очередь.
- Для детей, которые более устойчивы, можно создать правило, которое позволит им съесть только их любимую пищу (например, пиццу), если они или только пищу нового типа (например, салат).

6 **Уменьшайте количество закусок, которые ест ваш ребенок.** Если ваш ребенок довольно придирчивый с едой, попробуйте уменьшить количество закусок, которые он ест в течение дня. Это, мы надеемся, создаст аппетит и желание разнообразной диеты.

- Ребенок, который ест слишком много закусок между приемами пищи, вероятно, не будет голодным с наступлением времени приема пищи и, следовательно, не будет готов съесть что-то новое.
- Ограничьте количество закусок до двух или трех в день, и попытайтесь сделать их здоровее, например, кусочки яблока, йогурт или горсть орехов.

РЕКЛАМА

Часть 2 Веселиться во время приема пищи

1 **Попробуйте сделать прием пищи веселым и интерактивным.** Время приема пищи должно быть веселым и интерактивным. Это не должно быть стрессом, или всегда заканчиваться детским плачем или жалобой на то, что они не хотят есть. Прием пищи должен быть приятным опытом для всех за столом.

- Сравнивайте вкус различных пищевых продуктов (рыба соленая, сыр сливочный, и т.д.), говорите о разнообразии цветов (морковь оранжевая, брюссельская капуста зеленая, свекла фиолетовая, и т.д.) или попросите ребенка угадать вкус определенной еды, опираясь лишь на ее запах.
- Также можно попробовать подать еду интересным способом. Например, вы могли бы выложить личико на тарелке вашего ребенка, используя спагетти для волос, фрикадельки для глаз, морковку для носа и кетчуп для рта.

2 **Готовьте вместе.** Включайте вашего ребенка в процесс приготовления пищи и обсудите причины, почему вы положили определенные продукты вместе, с точки зрения сочетания вкусов и цветов. Участие в процессе приготовления сделает вашего ребенка более любопытным, чтобы проверить готовый продукт.

- Еще один замечательный способ, чтобы заинтересовать вашего ребенка и поощрить его участие в процессе приготовления пищи, – это позволить ему выращивать или выбрать себе еду. Например, вы могли бы попробовать вырастить ваших собственных помидоры и дать ребенку ответственность – поливать их каждый день и проверять, созрели ли помидоры.
- Также можно попробовать привести вашего ребенка на ферму и позволить ему самостоятельно собирать яблоки, ягоды и т.д. Ребенок будет более взволнованным, в желании съесть их.

3 **Предложите награду.** Если ваш ребенок не хочет попробовать определенную пищу, попробуйте предложить небольшой приз. Если он пообещает съесть все на своей тарелке, вы могли бы вознаградить его небольшим десертом после еды, или, отвести их в какое-нибудь хорошее место, например парк или в гости к другу.

4 **Следите за тем, что вы говорите детям.** Одна ошибка, которую совершают многие родители, заключается в том, что они говорят своим детям, что если они будут есть определенную пищу, то они будут большими, здоровыми и сильными.

- В то время как это может быть эффективным способом заставить ребенка поесть, это превращает процесс приема пищи в нечто, что ребенок «обязан» делать, а не то, что ему должно нравиться делать.
- Вместо этого попробуйте сосредоточиться на всех фантастических и разнообразных вкусах, которые может предложить пища. Научите детей получать удовольствие от приема пищи и принимать возможность попробовать новые продукты. Как только ваш ребенок проявит интерес к еде и будет пробовать новые продукты, он будет готов съесть почти все, что вы положите перед ним!

Часть 3 Обеспечение правил во время приема пищи

1 **Установите некоторые строгие правила во время приема пищи.** Строгие правила обеспечат распорядок для ваших приемов пищи и помогут вам расширить вкусовые рецепторы вашего ребенка. Например, одно из самых важных правил, которое вы можете установить это: каждый должен съесть то, что подается, или, по крайней мере, попробовать его. Не разрешайте ребенку отказаться от определенной пищи, если он даже не пробовал ее.

- Убедитесь, что ваш ребенок знает, что не будет никакой замены блюда, если он не съест то, что перед ним.
- Если вы поддадитесь на слезы и крики ребенка, вы не сможете достичь вашей цели. Будьте терпеливы и тверды в ваших правилах, и результаты, в конечном счете, последуют за ними.

2 **Будьте хорошим примером для ваших детей.** Дети смотрят на своих родителей по многим причинам, в том числе, чтобы увидеть, что они едят и как они относятся к определенному типу пищи.

- Если вы не едите определенный тип пищи или корчите лицо, в то время как вы едите то, что вам не нравится, как вы можете ожидать, что ваш ребенок будет это есть? Пусть ваш ребенок знает, что правила приема пищи, распространяются на всех, а не только на него.
- Таким образом, вы должны стараться быть хорошим образцом для подражания, съедая то же самое, что и ваш ребенок ест.

3 **Не давите на ребенка, заставляя его поесть.** С точки зрения приема пищи, вы как родитель решаете, что приготовить, когда подавать еду и где ее подавать. После этого, это касается лишь ребенка, собирается он это съесть или нет.

- Если ваш ребенок выбирает не есть то, что вы приготовили ему, не заставляйте его есть – это только заставит ребенка больше сопротивляться и впоследствии расстроит вас. Тем не менее, вы не должны предлагать приготовить ребенку его любимую еду вместо этой, так как это значительно уменьшит его желание попробовать нечто новое.
- Не разрешайте ребенку есть снова до следующего приема пищи. Это научит его быть менее требовательным, к тому, что он ест – «голод – лучший повар», как говорится.

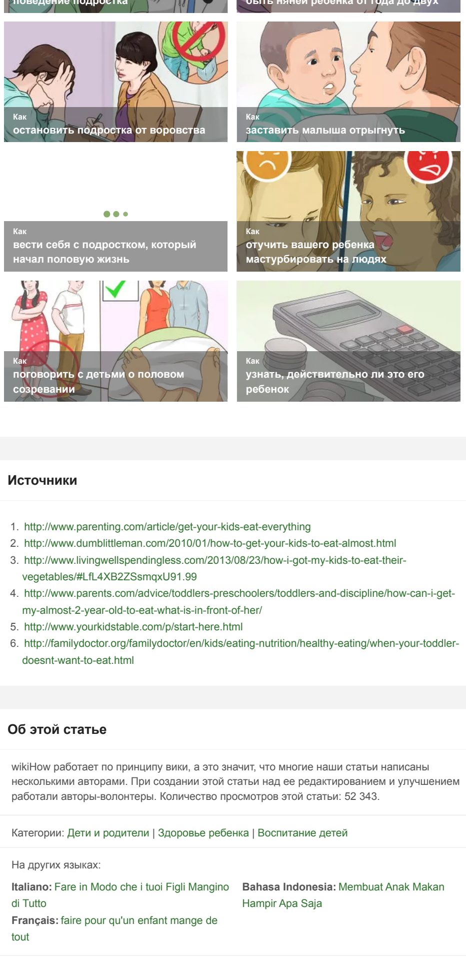
4 **Будьте терпеливы.** Ваш ребенок не научится принимать и наслаждаться новыми продуктами за ночь. Интересоваться новой едой – это привычка, которая должна быть сформирована, как и любая другая привычка. Будьте терпеливы и не сдавайтесь в вашем стремлении научить вашего ребенка, как и почему они должны есть здоровые и разнообразные продукты.

- Не забудьте дать ребенку достаточно времени, чтобы принять новую пищу. Не просто дать ему попробовать еду один раз, а затем смириться, если ваш ребенок говорит, что ему это не нравится.
- Подавайте эти продукты как часть блюда, по крайней мере, три раза, прежде чем сдаться – иногда детям требуется время, чтобы принять новую пищу и понять, что она на самом деле им нравится.

5 **Не наказывайте ребенка, если он отказывается от еды.** Не наказывайте ребенка, если он отказываются от определенной пищи – это может заставить их быть еще более не расположенным к ней.

- Вместо этого спокойно объясните ребенку, что ему ничего не дадут поесть до следующего приема пищи, и что он будет очень голодным, если ничего не съест сейчас.
- Подчеркните, что это собственное решение ребенка голодать – он не наказан. Если вы упорно продолжите пользоваться этой техникой, ребенок, в конечном итоге, сдастся и съест все, что перед ним.

Дополнительные статьи



Источники

1. http://www.parenting.com/article/get-your-kids-eat-everything
2. http://www.dumblittleman.com/2010/01/how-to-get-your-kids-to-eat-almost.html
3. http://www.livingwellspendingless.com/2013/08/23/how-i-got-my-kids-to-eat-their-vegetables/#LfL4XB2ZSsmqxU91.99
4. http://www.parents.com/advice/toddlers-preschoolers/toddlers-and-discipline/how-can-i-get-my-almost-2-year-old-to-eat-what-is-in-front-of-her/
5. http://www.yourkidstable.com/p/start-here.html
6. http://familydoctor.org/familydoctor/en/kids/eating-nutrition/healthy-eating/when-your-toddler-doesnt-want-to-eat.html

Об этой статье

wikiHow работает по принципу вики, а это значит, что многие наши статьи написаны несколькими авторами. При создании этой статьи над ее редактированием и улучшением работали авторы-волонтеры. Количество просмотров этой статьи: 52 343.

Категории: Дети и родители | Здоровье ребенка | Воспитание детей

На других языках:

Italiano: Fare in Modo che i tuoi Figli Mangino di Tutto
Bahasa Indonesia: Membuat Anak Makan Hampir Apa Saja
Français: faire pour qu'un enfant mange de tout

Печать

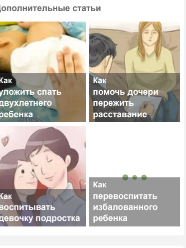
Эту страницу просматривали 52 343 раза.

Была ли эта статья полезной?

Да Нет

РЕКЛАМА

Дополнительные статьи



Подпишитесь на нас

Поделиться

Pin it